

Diciembre

**Elija un mejor bocadillo con su familia.
¡Ahorre dinero y coma inteligentemente!**

¿Es difícil para su familia comer brócoli sin un dip o salsa? Para ayudar a sus hijos a aprender a disfrutar del brócoli, pruebe combinarlo con queso.

Cocinar con brócoli

El hecho es que el brócoli sabe GENIAL con queso. En lugar de añadir salsas de queso ricas en calorías al brócoli, piense en agregar brócoli a las comidas con queso que su familia ya disfruta. Estas comidas son más saludables cuando son preparadas con un queso con bajo contenido graso. Estas son algunas ideas:

- Agregue brócoli congelado o crudo en los últimos momentos de la cocción de la pasta cuando haga macarrones con queso.
- Decore la pizza con pequeños trozos de brócoli fresco cortado.
- Mezcle brócoli congelado cortado o brócoli fresco en los platos de papas con queso antes de hornearlos.
- Cubra una papa horneada con brócoli cortado y cocido y queso de bajo contenido graso.

**¡Manténganse activos durante las fiestas!
Jueguen a su manera.
Una hora por día.**

Ahorrar dinero en brócoli

Generalmente el brócoli fresco cuesta alrededor de \$2.00 por libra (453 g), en tanto el congelado cuesta alrededor de \$1.50 por libra (453 g). El mayor ahorro del brócoli congelado es que no tiene que preocuparse porque el brócoli se eche a perder y tenga que tirarlo. Cuando vea brócoli fresco a buen precio, es una excelente opción, pero tener brócoli en el congelador siempre es una movida inteligente para una comida saludable y rápida.

